Родительское собрание в старшей группе «Непоседы»

«Здоровье наших детей в наших руках »

- Подготовила воспитатель
- I категории МБДОУ « Д/С № 24 » г. Троицка: Сулейманова С.В.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

ФИЗИЧЕСКОЕ

НРАВСТВЕННОЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ

СОЦИАЛЬНОЕ

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.

Роль физкультуры в жизни человека

1. Оздоровление мозга, развитие новых клеток центральной нервной системы.
2. Физические упражнения помогают справиться с депрессией .
3. Укрепление здоровья сердечно - сосудистой системы.
4. Физкультура стимулирует обмен веществ.

Закаливание

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло.

Нравственное здоровье.

«В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли…»
здоровая душа и телом здорова

Социальное здоровье это:

Здоровый эгоизм, думай не только о себе, но и о других.

Жить в гармонии с окружающими, лучше чем жить в конфликте с ними.

- **«Здоровая семья – это семья, в которой присутствуют**
- **взаимопонимание и доверие».**
- **доброе слово лечит, а злое калечит**
- **Социальное здоровье это способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире. Наша способность создавать и поддерживать положительные отношения с семьей, друзьями и коллегами способствует нашему социальному оздоровлению.**

Психическое здоровье:
это состояние психической сферы, основу которой составляет душевный комфорт, адекватная поведенческая реакция

Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удается, когда
душа смеется.

Правильное распределение режима дня

- Распорядок в действиях воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.
- Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

Здоровье – это бесценный дар,
он дан увы не навечно, его надо беречь!

И.И. Павлов

пословицы

- здоровая душа и телом здорова (нравственное здоровье).

- быстрого и ловкого болезнь не догонит (физическое здоровье).

- доброе слово лечит, а злое калечит (социальное здоровье).

- здоровое веселье от любых болезней спасенье (психическое здоровье)

А закончим мы наше собрание небольшой притчей.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!»
Наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.

Спасибо за внимание!